



# フィット

こうとう M I N I

2025年



## ＼ プロスポーツを観に行こう！ / 江東区を本拠地として活動するプロチーム

本年10月、TOYOTA ARENA TOKYOが青海にオープンしたことにより、江東区でプロスポーツをますます身近に感じることが可能になりました。江東区健康スポーツ公社は区内を中心に活動するトップチームのご協力のもと、所属選手とふれあい、スポーツをより身近に感じてもらえる機会の創出に努めています。今回は江東区を本拠地に活動する、当公社とゆかりのあるチームを紹介します！



練習場として利用のある  
有明スポーツセンター

### TUBC

東京ユナイテッドバスケットボールクラブ

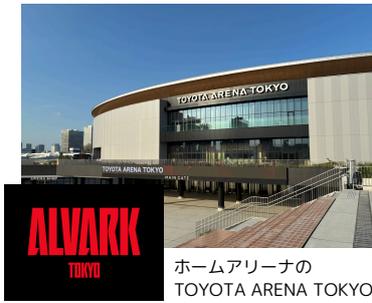
所在地  
江東区有明一丁目1番6号  
共和物産株式会社有明センター内



江東区発のプロバスケットボールクラブです。9月に当公社と連携協定を締結しました。



深川スポーツセンター  
中学生バスケットボールサマークリニック



ホームアリーナの  
TOYOTA ARENA TOKYO

### アルバルク東京

本拠地  
TOYOTA ARENA TOKYO  
江東区青海一丁目3番1号



江東区をホームタウンとする  
B.LEAGUE B1所属のプロバスケットボールクラブです。



深川スポーツセンター  
中学生バスケットボールサマークリニック



日頃から利用のある  
深川スポーツセンター

### BIPROGY

本社  
BIPROGY株式会社  
江東区豊洲1-1-1



多くのメダリストを輩出し、  
日本バドミントン界を牽引する  
実業団チームです。



有明スポーツセンター  
中学生・高校生バドミントンクリニック

## 会場に足を運んで迫力とスピードを体感してください！

12.6/7  
有明アリーナ  
VS 山口パッツファイブ

12.10  
TOYOTA ARENA TOKYO  
VS 横浜ビー・コルセアーズ

12.17  
神奈川県横浜市  
VS レゾナック(女子)

「令和6年能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年能登半島地震にかかる募金箱を設置し義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて被災者支援に使われます。



公社ホームページにバナー広告を載せてみませんか？



掲載料金、申込方法等、詳細はホームページにてご確認ください。



**健康センター**  
栄養相談 運動相談 **申込受付中**

事業	栄養相談	運動相談
日程	11月30日(日)、 12月7日(日)、21日(日)	
時間	10:00~15:20 (一人20分程度)	13:30~16:20 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	どなたでも	
定員	各日8人	各日6人
費用	無料	
申込	窓口・電話にて※申込順	
締切	定員に達し次第	

**健康センター**  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048

**健康センター**  
健康度測定 **申込受付中**

日程	12月6日(土)、13日(土)、15日(月)、 20日(土)
時間	8:50~10:00 ※受付時間 (一人2時間程度かかります)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	10人
費用	7,000円 ※別途結果郵送料430円預かり
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

**健康センター**  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048

**健康センター**  
令和7年度冬の健康づくり講座(1月~3月) **申込受付中**

江東区健康センターの「健康づくり講座」が、この秋より再開しています！対象は中学生を除く15歳以上の方で、健康センターの会員でなくてもご参加いただけます！詳しくは館内配布のチラシやホームページにて！



<b>申込締切</b> 11月30日(日) 必着	<b>結果送信日</b> 12月4日(木)	<b>支払締切</b> 12月18日(木) 20:00	<b>追加申込開始</b> 12月15日(月) 10:00
--------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------



日程	1月8日(木)~3月21日(土)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
申込	WEB・往復はがき・窓口
締切	11月30日(日)必着 WEBは24:00まで

※チラシの画像に掲載されている講座は本紙発行時点のものです。講座内容が変更となる場合がございますのでご了承ください。

**令和7年度**  
スポーツボランティア研修会

日時	12月6日(日) 13:00~17:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	スポーツボランティア研修を受講されたことがある方、またはスポーツボランティア活動の経験がある方
定員	40人
費用	1,000円
申込	「ぼほ！」サイトにて
締切	11月22日(土)17:00まで
問合せ	スポーツボランティア研修会担当 ☎3647-5402 FAX3647-5048

研修会を修了した方は、江東区健康スポーツ公社にボランティア登録を行い、区や公社主催のスポーツイベント等でボランティアとして活躍できます。



**東砂スポーツセンター**  
パークトレイル体験会 **12月14日**  
より申込開始

日時	1月12日(月) 9:00~11:30
会場	多摩丘陵トレイル約13km ※多摩中央公園集合解散 ※最寄り駅(各路線多摩センター駅)
対象	運動習慣またはジョギング習慣のある方で、約13kmを無理なく歩行・走行できる方
定員	20人(申込順)
費用	2,500円 ※現地までの交通費は含みません
申込	12月14日(日)9:00より電話、窓口にて
締切	定員に達し次第

**東砂スポーツセンター**  
〒136-0074 東砂4-24-1  
☎5606-3171 FAX5606-3176



**深川北スポーツセンター**  
ゴルフ体験会 **12月15日**  
より受付開始

日程	1月23日(金)
時間	①13:00~15:00 ②15:00~17:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	区内在住、在勤、在学15歳以上のゴルフ初心者の方(中学生を除く)
定員	各回10人
費用	1,000円
申込	12月15日(月)9:00よりWEB、窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

**深川北スポーツセンター**  
〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730 FAX3820-8731



**深川北スポーツセンター**  
深川北スポーツセンター杯  
ミックスパドミントン大会 **12月3日**  
より受付開始

日程	2月8日(日)
時間	9:00~17:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	区内在住、在勤、在学15歳以上の男女ペア(中学生を除く)
定員	72組
費用	2,000円
申込	12月3日(水)9:00よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	12月17日(水)24:00まで

**深川北スポーツセンター**  
〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730 FAX3820-8731



●**年末年始の営業について**●

年内は28日(日)最終、年始は2・3日臨時営業、4日より通常営業です。

	令和7年 12月							令和8年 1月						
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
スポーツ会館	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
深川ISC 有明SC 深川北SC	×	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	×	×	×	▲	▲	◎
亀戸SC 東砂SC	×	◎	◎	◎	◎	◎	○	×	×	×	×	▲	▲	◎
健康センター	×	◎	◎	◎	◎	◎	◎	×	×	×	×	×	×	◎

【表の記号】 ◎...通常営業 / ○...亀戸SCプール18:00まで、東砂SCプール12:00まで  
▲...臨時営業(17:00閉館) / ×...休館日  
※深川SCと健康センターにプールはございません。

**開催中！**  
東京2025デフリンピックを観に行こう！

日本では初めての開催となり、1924年にパリで第1回大会が開催されてから100周年の記念となる大会です。この貴重な機会にぜひ会場で観戦しましょう！

●江東区で開催される競技の会場および競技日程

競技	会場	競技日程
ゴルフ	若洲ゴルフリンクス	11月18日(火)~21日(金)
水泳	東京アクアティクスセンター	11月20日(木)~25日(火)
テニス	有明テニスの森	11月16日(日)~25日(火)

**応援動画を  
配信しています！**

当公社公式YouTubeでは、デフリンピックを全力で応援する動画を配信しています。ぜひご覧ください。

江東区では、ゴルフ、水泳、テニスの3種目が、上記会場・日程で開催中です！



**お知らせ** 貸出器具の一部有料化(申込受付中)

団体利用における一部の貸出器具につきまして、令和7年10月1日利用分より有料化いたしました。現在、申込を受けております。貸出し可能な器具は施設により異なります。詳細は、各施設にお問合せください。



**お知らせ** 江東区スポーツ会館の改修について

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を行っています。なお、工事期間中(令和6年10月~令和8年3月末予定)は休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



**お知らせ** 有明スポーツセンター熱源停止について

有明スポーツセンターでは、11/6(木)~12/19(金)の間、熱源供給元の清掃工場定期点検のためプール休場および空調の停止を行います。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。災害等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。  
<https://www.koto-hsc.or.jp> (左の二次元コードからもアクセスできます)  
※各施設のX(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。



KOTO City in TOKYO  
スポーツ文化が熱いまち 江東区